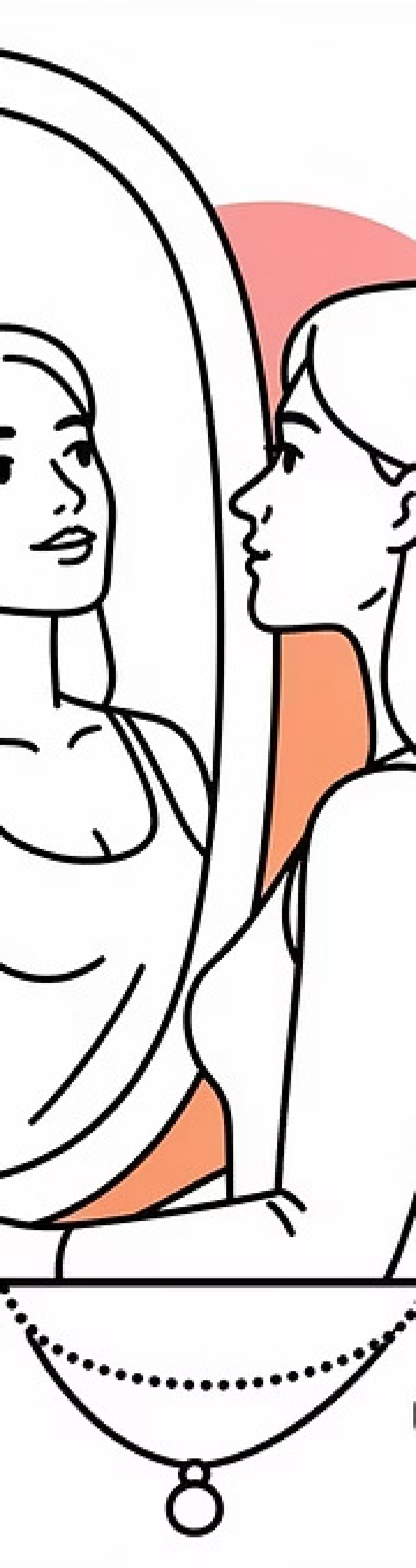




Quem sou eu, de verdade?

*Workbook de
Autoconhecimento – Exercícios
práticos para se conhecer com
honestidade*

"A maioria das pessoas passa a vida inteira fugindo da única pergunta que realmente importa."

Por que você está aqui?

Você não pegou esse material por acaso. Algo em você quer se entender melhor — suas escolhas, seus padrões, o que te move e o que te trava. Essa inquietação que você sente não é fraqueza. É o começo de algo importante.

Este workbook não tem respostas prontas. Ele tem perguntas honestas — do tipo que incomodam um pouco antes de liberar. Cada exercício foi pensado para te convidar a um nível mais fundo de contato com você mesmo, longe das máscaras e dos papéis que costumamos desempenhar no dia a dia.

Separe 30 a 60 minutos. Vá devagar. Escreva sem editar. Não existe resposta certa nem errada aqui — existe a sua resposta, genuína e sem filtros. Quanto mais honesto você for consigo mesmo, mais valioso será o que você descobrir.



O que você descobrir aqui é seu. Guarde com cuidado. Volte quando precisar.



**Tempo
sugerido**

30 a 60 minutos



Como usar

Escreva sem editar



Frequência

Releia quando quiser

Identidade – Quem você é quando ninguém está olhando?

Antes de qualquer papel

Antes de qualquer papel social, cargo ou relacionamento. Antes de ser pai, mãe, líder, filho, profissional — quem você é? Essa seção te convida a olhar para o núcleo, para o que permanece quando tudo o mais é retirado.

Muitos de nós nos tornamos tão bons em desempenhar papéis que esquecemos quem habita por baixo de todos eles. A identidade não é o que você faz — é o que você é quando não precisa fazer nada para ninguém.

Como abordar estes exercícios

Leia cada enunciado com calma. Respire fundo antes de escrever. Deixe a primeira resposta vir sem julgamento — ela costuma carregar mais verdade do que a resposta "bem pensada".

- Não tente impressionar ninguém
- Escreva o que vem, não o que soa bonito
- Se travar, comece com "na verdade eu..."
- Confie no processo

Complete essa frase com honestidade

Às vezes a coisa mais simples é a mais difícil. Completar uma frase sem filtros, sem pensar no que soa bem, é um ato de coragem. Abaixo, um convite para isso.

Enunciado

"No fundo, eu sou uma pessoa que..."

Não pense muito. Escreva o que vier primeiro. Sem filtros.

Minha resposta

No fundo, eu sou uma pessoa que _____



Se você travou, tente começar com o que *não* é. "Eu não sou alguém que..." — às vezes o negativo ilumina o positivo.

Como as pessoas mais próximas te descrevem?

Pense nas 3 pessoas que mais te conhecem. Tente ser honesto — inclua os adjetivos positivos e os difíceis. Às vezes o que nos incomoda ouvir é exatamente o que mais precisamos ver.

Pessoa 1 diria:

Pessoa 2 diria:

Pessoa 3 diria:

Como você se sente mais vivo?

Das atividades, estados e contextos abaixo, marque os que mais ressoam em você. Não existe resposta certa. Pode marcar mais de um. Depois, olhe para o conjunto — o que esses momentos têm em comum? O que eles revelam sobre quem você é no seu melhor?



Criando algo

Arte, escrita, projetos, ideias novas



Ajudando pessoas

Servir, cuidar, estar presente



Resolvendo problemas

Pensar, analisar, encontrar saídas



Em movimento

Esporte, viagem, ação



Em silêncio

Meditação, contemplação, solidão



Com minha família

Presença, pertencimento, amor



Aprendendo

Cursos, leituras, descobertas



Competindo

Superação, metas, desempenho



Olhe para os que você marcou — o que eles têm em comum? Essa interseção é um fio do seu propósito.

Valores – O que realmente importa para você?

Valores não são o que dizemos que valorizamos nas conversas de domingo. São o que revela nossas escolhas — especialmente as difíceis. E são o que expõe nossas dores, porque quando um valor é violado, a dor é proporcional à importância que ele tem para nós.

Muitas pessoas confundem valores com virtudes desejáveis. Dizem que valorizam a honestidade, a família, a liberdade — mas quando as escolhas aparecem, o comportamento conta uma história diferente. Não existe julgamento aqui. Existe curiosidade honesta.

Os três exercícios desta seção vão te ajudar a identificar seus valores reais — não os aspiracionais, mas os que de fato orientam sua vida agora. Pronto para olhar?



Decisões difíceis revelam valores

O que você escolhe quando o custo é alto diz mais do que qualquer declaração de princípios.



Irritações apontam para valores

O que nos incomoda nos outros costuma ser aquilo que mais prezamos — e que sentimos violado.



Limites revelam valores

O que você não abriria mão mesmo com custo alto é o núcleo do que você é.

Encontrando seus valores reais

1

Decisão difícil

Pense numa decisão difícil que você tomou. O que te guiou?

A decisão foi: _____

O que me guiou foi: _____

2

O que te irrita

Quais comportamentos em outras pessoas te incomodam mais profundamente?

O que nos irrita nos outros geralmente aponta para o que mais valorizamos.

Me incomoda muito quando as pessoas:

3

Valor inegociável

Qual valor você defenderia mesmo com alto custo pessoal?

Não o que soa bonito. O que você de fato não abriria mão.

Eu defenderia: _____

Mesmo que custasse: _____



Ao terminar os três exercícios, releia suas respostas juntas. Existe um fio comum? Uma palavra que aparece de formas diferentes? Esse é seu valor central.

Padrões – O que se repete na sua vida?

Todos temos padrões que se repetem. Alguns nos servem – nos ajudam a crescer, criar, conectar. Outros nos limitam – nos fazem circular no mesmo lugar, cansados e confusos. A questão não é eliminar padrões, mas reconhecê-los. Porque um padrão que você não vê te governa. Um padrão que você vê pode ser escolhido – ou mudado.

Padrões aparecem em como reagimos sob pressão, em como tratamos as pessoas que amamos quando estamos no limite, em como evitamos certas conversas ou situações. Eles têm raízes profundas – muitas vezes em experiências que aconteceram muito antes de você ter consciência delas.

Esta seção não pede que você mude nada agora. Pede apenas que você observe. Com curiosidade, não com julgamento. O reconhecimento já é uma forma de liberdade.

Observar

Ver o padrão sem julgamento

Compreender

Entender de onde ele vem

Escolher

Decidir consciente o que fazer

Reconhecendo o que se repete

Estes exercícios te convidam a olhar para três dimensões dos seus padrões: como você reage ao estresse, como está sua energia nas principais áreas da vida, e qual história você ainda conta sobre si mesmo — mesmo que ela já não seja mais verdade.

Exercício 07 – Padrão sob estresse

Qual é o padrão que aparece nos seus momentos de estresse?

Você se fecha? Ataca? Foge? Controla? Procrastina?

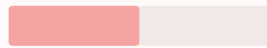
Quando estou sob pressão, eu costumo: _____

Exercício 08 – Roda de energia

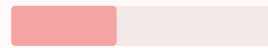
Avalie sua energia nas principais áreas da vida agora. Marque de 1 a 10. Seja honesto — não como você gostaria que fosse, mas como realmente está hoje.



6/10



5/10



4/10

Trabalho / Carreira

1 = completamente esgotado
· 10 = pleno e realizado

Meu número: ____

Relacionamentos

1 = distante · 10 = conexão profunda

Meu número: ____

Saúde & Corpo

1 = negligenciado · 10 = bem cuidado

Meu número: ____

Exercício 09 – Histórias antigas

Qual história sobre você mesmo você mais conta — e que talvez não seja mais verdade?

Histórias antigas podem nos proteger ou nos aprisionar. Qual delas ainda carrega peso?

Eu sempre me vejo como: _____

Mas talvez hoje: _____

Propósito – Para onde você quer ir?

Propósito não é uma resposta pronta que você encontra um dia e pronto — está resolvido. É uma direção que você reconhece quando está nela. Uma sensação de alinhamento, de que o que você faz tem sentido para além de você mesmo.

Muita gente busca o propósito como se fosse um destino escondido que precisa ser descoberto. Mas ele costuma se revelar de forma mais silenciosa: naquilo que te move mesmo sem recompensa, no problema que você não consegue ignorar, no tipo de pessoa que você quer ter sido daqui a dez anos.

Esta seção não vai te dar uma resposta definitiva. Vai te dar três perguntas que apontam para a mesma direção. Quando as respostas começarem a convergir, você estará mais perto do que imagina.

"Propósito não é o que você faz. É o porquê que faz o que você faz ter sentido."

Três perguntas que apontam para o norte

-  Leia cada enunciado devagar. Deixe a pergunta pousar antes de escrever. Não existe resposta pequena demais ou grande demais — existe a sua resposta, agora, com o que você tem.

1

O que te faz querer agir sem te pedirem?

Que tipo de problema no mundo te mobiliza — mesmo quando não é sua responsabilidade?

Quando vejo ou ouço sobre:

Eu sinto que preciso:

2

O que te faria olhar para trás com orgulho genuíno?

Se daqui a 10 anos você olhasse para trás — não o que a sociedade aplaudiria, mas o que te faria se sentir inteiro.

Eu estaria orgulhoso de ter:

3

Complete: "Eu fui feito para..."

Escreva sem pensar demais. O que vier primeiro, escreva. Confie.

Eu fui feito para:

-   Leia as três respostas juntas. Existe um padrão? Uma palavra que aparece mais de uma vez? Isso é seu norte verdadeiro.

Síntese – Juntando os fios

Você chegou até aqui. Passou por perguntas sobre sua identidade, seus valores, seus padrões e seu propósito. Talvez algumas respostas tenham surpreendido você. Talvez outras tenham confirmado o que você já sentia, mas nunca tinha colocado em palavras.

Agora é hora de juntar os fios. De olhar para tudo o que você escreveu e ver se existe uma imagem maior — uma pessoa que emerge dessas páginas, mais real e mais inteira do que os papéis que você desempenha no dia a dia.

O exercício final não é difícil. Mas é o mais importante. Ele pede que você se apresente para você mesmo — sem currículo, sem título, sem o que os outros esperam. Só você, como você realmente é.



Identidade

O que você descobriu sobre quem você é no núcleo?



Valores

O que realmente guia suas escolhas?



Padrões

O que você reconheceu que se repete?



Propósito

Para onde você quer apontar?

Se você tivesse que se apresentar para você mesmo...

Sem currículo. Sem redes sociais. Sem o que os outros esperam de você. Essa é a pergunta mais simples e mais profunda de todo este workbook. Reserve um momento. Respire. E escreva com a mesma honestidade que você trouxe para os outros exercícios.



Enunciado

"Se você tivesse que resumir quem você é em 3 linhas — para você mesmo — como seria?"

Sem currículo. Sem redes sociais. Sem o que os outros esperam de você. Só você.

Eu sou alguém que...



Guarde essa resposta. Releia daqui a 6 meses. Veja o que mudou — e o que permaneceu.

O que você faz com isso?

Autoconhecimento sem ação é só um exercício intelectual. Bonito, interessante — mas inerte. O que transforma não é a descoberta em si, é o que você faz com ela depois de fechar esse workbook e voltar para a sua vida real.

Você não precisa mudar tudo de uma vez. Na verdade, tentar mudar tudo de uma vez quase sempre resulta em não mudar nada. O que funciona é o contrário: escolher uma coisa. Só uma. A mais importante, a mais urgente, a que você sabe no fundo que não pode mais adiar.

Olhe para o que você escreveu ao longo deste workbook. Deixe as respostas dialogarem entre si. E então, com calma e clareza, responda:



Minha uma coisa

Qual é a única coisa que precisa mudar ou começar essa semana?

A minha uma coisa é: _____

Vou começar em: _____

01

Escolha uma coisa só

A mais importante agora

02

Defina uma data

Quando você vai começar?

03

Conte para alguém

Compromisso dito em voz alta tem mais força

04

Revise em 30 dias

Volte a este workbook com novos olhos